

**МЕЛІТОПОЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ БОГДАНА ХМЕЛЬНИЦЬКОГО**

**Навчально-науковий інститут соціально-педагогічної та мистецької освіти**

**Кафедра психології**

**КВАЛІФІКАЦІЙНА (ДИПЛОМНА) РОБОТА**

на здобуття ступеня вищої освіти «магістр»

на тему **«ГЕНЕЗИС РОЗВИТКУ САНОГЕННОГО ПОТЕНЦІАЛУ  
МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ СОЦІОНОМІЧНИХ ПРОФЕСІЙ ЗАСОБАМИ  
СТРЕС МЕНЕДЖМЕНТУ»**

Виконала здобувач вищої освіти  
групи ПС 21 м заочного відділення  
спеціальність 053 Психологія  
ОП Психологія. Практична психологія  
Гордєєва Ольга Євгенівна

Керівник: к.психол.наук, доцент  
Шевченко Світлана Віталіївна

Рецензент: д.психол.н., професор  
Волошина Валентина Віталіївна

**Запоріжжя– 2022 року**

## ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ВИВЧЕННЯ ПРОБЛЕМИ РОЗВИТКУ САНОГЕННОГО ПОТЕНЦІАЛУ ЯК ІНТЕГРАТИВНОЇ ВЛАСТИВОСТІ ОСОБИСТОСТІ.....	6
1.1. Еволюція теоретичних поглядів на сутність саногенного потенціалу особистості в психологічній науці.....	6
1.2. Суб'єктно-особистісні детермінанти стресостійкості особистості майбутніх фахівців соціономічних професій .....	10
1.3. Психологічний аналіз особливостей професійної діяльності фахівців соціономічних професій .....	13
РОЗДІЛ 2. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЧИННИКІВ САНОГЕННОГО ПОТЕНЦІАЛУ ОСОБИСТОСТІ .....	16
2.1. Інструментарій і процедура дослідження.....	16
2.2. Аналіз результатів дослідження рівня розвитку саногенного потенціалу особистості.....	17
РОЗДІЛ 3. РОЗВИТОК САНОГЕННОГО ПОТЕНЦІАЛУ ОСОБИСТОСТІ ЗАСОБАМИ СТРЕС-МЕНЕДЖМЕНТУ.....	22
3.1. Теоретико-методологічне обґрунтування можливостей застосування методу стрес-менеджменту у підвищенні саногенного потенціалу особистості.....	22
3.2. Порівняння результатів динаміки розвитку саногенного потенціалу особистості майбутніх фахівців соціономічних професій після проведення психологічної корекції.....	24
ВИСНОВКИ.....	30
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	32
ДОДАТКИ.....	35

Гордєєва Ольга Євгенівна

## **Генезис розвитку саногенного потенціалу майбутніх фахівців соціономічних професій засобами стрес менеджменту**

### **Анотація**

Соціально-економічні, соціально-політичні перетворення в Україні у зв'язку з загостреним впливом пандемічних умов, воєнного стану та широкомасштабного виборювання громадянами незалежності, входження України в європейський освітній простір висуває низку вимог до професійної підготовки майбутніх фахівців соціономічних професій, діяльність яких відбувається у системі людина – людина, вимагає докорінної перебудови вітчизняної системи освіти як важливого джерела інтелектуального потенціалу країни, осучаснення освітньої практики, її переорієнтації з процесу на результат, зумовлює необхідність удосконалення структурного та процесуального конструкту професійної підготовки фахівців у вищій школі на рівні міжнародних вимог. Відповідно, вкрай важливим є підготовка майбутніх фахівців соціономічних професій «нового формату» - здатних добре орієнтуватися у сучасних турбулентних умовах й адекватно реагувати на них, знаходити оптимальні шляхи попередження і подолання виникаючих проблем, конкурентоспроможних як на вітчизняному, так і світовому ринку праці, готових до самоосвіти, самовдосконалення, щоби гідно своїми професійними діями відповідати на виклики сьогодення.

В роботі експериментально дослідили чинники, що впливають на саногенний потенціал особистості. В результаті констатуючого експерименту було виявлено у досліджуваних респондентів підвищену збудливість емоційного стану, високий рівень невротизації, чутливість до невдачі в роботі, високий рівень ситуативної тривожності, низький рівень стресостійкості. Це говорить про те, що респонденти мали низький загальний рівень емоційної стійкості. Прояви низької стресостійкості можуть призводити до зниження ефективності трудової діяльності, супроводжуються погіршенням відносин з

іншими людьми, втратою фізичного та душевного здоров'я, частим виникненням критичних ситуацій у спілкуванні. Проаналізовано особливості імплементації тренінгової програми «Розвиток саногенного потенціалу особистості: стресостійкість та тайм-менеджмент», спрямовану на формування саногенного потенціалу особистості. Доведено, що систематичне використання засобів стрес-менеджменту формує в свідомості людини стереотип поведінки, котра запобігає впливу негативних факторів стресу. Така навичка формує саногенний потенціал особистості.

**Ключові слова:** саногенний потенціал, стрес-менеджмент, тайм-менеджмент, стресостійкість

Gordeeva Olha

**The genesis of the development of the sanogenic potential of future specialists in socio-economic professions by means of stress management**

**Summary**

Socio-economic, socio-political transformations in Ukraine in connection with the exacerbated impact of pandemic conditions, martial law and large-scale citizens' struggle for independence, Ukraine's entry into the European educational space puts forward a number of requirements for the professional training of future specialists in socio-economic professions, whose activities take place in the system a person is a person, requires a fundamental restructuring of the national education system as an important source of the country's intellectual potential, modernization of educational practice, its reorientation from process to result, necessitates the improvement of the structural and procedural structure of professional training of specialists in higher education at the level of international requirements. Accordingly, it is extremely important to train future specialists in the "new format" socio-economic professions - able to navigate well in modern turbulent conditions and adequately respond to them, find optimal ways of preventing and overcoming emerging problems, competitive both on the domestic and global labor market, ready to self-education, self-improvement, in order to meet today's challenges with dignity through professional actions.

The work experimentally investigated the factors affecting the sanogenic potential of the individual. As a result of the ascertaining experiment, it was found that the investigated respondents had an increased excitability of the emotional state, a high level of neuroticism, sensitivity to failure at work, a high level of situational anxiety, and a low level of stress resistance. This suggests that the respondents had a low overall level of emotional stability. Manifestations of low stress resistance can lead to a decrease in work efficiency, are accompanied by deterioration of relations with other people, loss of physical and mental health, frequent occurrence of critical

situations in communication. The peculiarities of the implementation of the training program "Development of the sanogenic potential of the individual: stress resistance and time management", aimed at the formation of the sanogenic potential of the individual, were analyzed. It has been proven that the systematic use of stress management tools forms a stereotype of behavior in a person's mind, which prevents the influence of negative stress factors. This skill forms the sanogenic potential of the individual.

**Keywords:** sanogenic potential, stress management, time management, stress resistance

## РЕФЕРАТ

магістерської роботи на тему:

### **«Генезис розвитку саногенного потенціалу майбутніх фахівців соціономічних професій засобами стрес менеджменту»**

Здобувачки вищої освіти Гордєєва Ольга Євгенівна

Науковий керівник: Шевченко С.В., кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології.

Соціально-економічні, соціально-політичні перетворення в Україні у зв'язку з загостреним впливом пандемічних умов, воєнного стану та широкомасштабного виборювання громадянами незалежності, входження України в європейський освітній простір висуває низку вимог до професійної підготовки майбутніх фахівців соціономічних професій, діяльність яких відбувається у системі людина – людина, вимагає докорінної перебудови вітчизняної системи освіти як важливого джерела інтелектуального потенціалу країни, осучаснення освітньої практики, її переорієнтації з процесу на результат, зумовлює необхідність удосконалення структурного та процесуального конструкту професійної підготовки фахівців у вищій школі на рівні міжнародних вимог. Невід'ємною характеристикою сучасної ситуації є процес глобалізації, що торкнувся усіх сфер суспільного життя і системи вищої освіти. Глобальні перетворення всіх сторін життя суспільства і системи вищої освіти призводять до підвищення вимог щодо ресурсів особистості. Щоб відповідати вимогам інноваційного суспільного розвитку, необхідно мати певні особистісні установки, якості та цінності, які б дозволили повноцінно брати участь в інноваційних процесах - високий потенціал самореалізації, стійкість по відношенню до фрустрації, здатність перетворювати проблемні ситуації в позитивний досвід, готовність до зміни сформованих поведінкових стереотипів, толерантність до невизначеності, розвинену мотивацію до самовдосконалення та інноваційної діяльності і т. п. Відповідно, вкрай важливим є підготовка майбутніх фахівців соціономічних професій «нового формату» - здатних добре орієнтуватися у сучасних

турбулентних умовах й адекватно реагувати на них, знаходити оптимальні шляхи попередження і подолання виникаючих проблем, конкурентоспроможних як на вітчизняному, так і світовому ринку праці, готових до самоосвіти, самовдосконалення, щоби гідно своїми професійними діями відповідати на виклики сьогодення. Це, своєю чергою, зумовлює набуття майбутніми фахівцями не тільки базових знань, сформованих умінь і навичок, практичного досвіду й норм поведінки, а насамперед розвитку саногенного потенціалу особистості.

**Проблематика** роботи полягає у виявленні причин виникнення психологічного стресу у майбутніх фахівців соціономічних професій, вивченні внутрішніх структур стресостійкості особистості.

**Об'єкт дослідження** - саногенний потенціал особистості майбутніх фахівців соціономічних професій.

**Предметом дослідження** є особливості процесу розвитку саногенного потенціалу майбутніх фахівців соціономічних професій засобами стрес-менеджменту.

**Мета** роботи полягає в теоретичному і емпіричному дослідженні чинників саногенного потенціалу особистості та процесу розвитку саногенного потенціалу засобами стрес-менеджменту.

Основними завданнями дослідження є:

1. На підставі теоретичного аналізу виявити психологічні детермінанти саногенного потенціалу особистості.

2. Проаналізувати особливості використання технології стрес-менеджменту в процесі розвитку саногенного потенціалу та стресостійкості особистості.

3. Розробити логіку емпіричного дослідження, підібрати та адаптувати психодіагностичний інструментарій для діагностики, експериментально дослідити чинники, що впливають на саногенного потенціал особистості майбутніх фахівців соціономічних професій.



4. Впровадити корекційну програму «Розвиток саногенного потенціалу особистості: стресостійкість та тайм-менеджмент», спрямовану на формування саногенного потенціалу особистості. Проаналізувати ефективність її впровадження.

**Гіпотеза** дослідження полягає в припущенні про те, що використання сучасних технологій стрес-менеджменту сприяє підвищенню стресостійкості, як компонента саногенного потенціалу особистості.

**Теоретико-методологічною основою дослідження стали:** загальнотеоретичні положення наукової психології про сутність особистості, закономірності її становлення та розвитку (Ананьєв Б.Г., Виготський Л.С., Мерлін В.С., Мясищев В.М., Платонов К.К., Рубінштейн С.Л., Петровський А.В.); питання розвитку та діагностики стресів і неврозів (Мясищева В. Н., Фрейда З., Адлера А.); питання низького рівня стресостійкості, прояви посттравматичного стресового розладу (Тарабріна Н.В.).

**Методи дослідження.** Для розв'язання поставлених завдань, досягнення мети, використано загальнонаукові методи теоретичного рівня (аналіз, порівняння, систематизація, узагальнення науково-теоретичних даних), методи емпіричного дослідження опитувальник структури темпераменту В.М.Русалова, опитувальник Спілбергера в модифікації Ханіна, Фрайбурзький особистісний опитувальник); методи обробки емпіричних даних (кількісний, якісний та порівняльний аналіз), методи статистичної обробки даних (використано статистичну програму SPSS 13.0).

**Наукова новизна:** вперше запропонована та апробована корекційно-розвивальна програма із застосуванням засобів стрес-менеджменту для психологічного супроводу майбутніх фахівців соціономічних професій, спрямована на підвищення рівня їх стресостійкості, що впливає на процес розвитку саногенного потенціалу особистості.

**Практичне значення одержаних результатів** полягає в тому, що визначена та апробована корекційна програма із застосуванням засобів стрес-менеджменту може застосовуватися в процесі професійної підготовки

майбутніх фахівців соціономічних професій для підвищення рівня стресостійкості та професійної стійкості.

**Емпірична база дослідження.** Емпіричне дослідження психологічних чинників саногенного потенціалу особистості майбутніх фахівців соціономічних професій проводилося на базі Мелітопольського державного педагогічного університету імені Богдана Хмельницького. У дослідженні прийняли участь здобувачі вищої освіти другого (магістерського) ступеня вищої освіти, спеціальності – 053 Психологія та 231 Соціальна робота. Загальна вибірка – n=80 осіб. Відповідно до задач дослідження, респондентів було розділено на контрольну й експериментальну групи. З респондентами з контрольної групи ніяких тренінгових занять не проводилося. З досліджуваними експериментальної групи проводилася спеціально організована корекційна робота. Проводилися індивідуальні і групові форми роботи у межах розвитку саногенного потенціалу особистості і з використанням тренінгу, адекватного меті і задачам роботи.

1. На підставі теоретичного аналізу виявили психологічні детермінанти саногенного потенціалу особистості. Аналіз особливостей генезису психологічного стресу свідчить про те, що в його основі лежать когнітивні процеси, що відображають реальні і уявні умови стресогенних ситуацій. Представлені в даному дослідженні теоретичні і практичні матеріали свідчать про те, що проблема розвитку саногенного потенціалу особистості в даний час є надзвичайно актуальною, обумовленою потребою суспільства в гармонійно розвинутій, психологічно здоровій особистості, готової до активної самореалізації. В процесі теоретичного аналізу визначено, що саногенний потенціал – це психоенергетичний потенціал особистості, який сформувався як похідний від багатства її внутрішнього світу, широти соціального і духовного просторів, накопичення досвіду, досягнень власного благополуччя та прямо пропорційно впливає на її психічне здоров'я, а також засоби, які дозволяють його підтримувати. Також встановлено, що стресостійкість багатьма авторами розглядається, як складна інтегральну

властивість особистості, взаємопов'язану з системою елементів, представлених комплексом інтелектуальних, когнітивних, емоційних, особистісних якостей, що забезпечують можливість індивіду переносити значні розумові, фізичні, вольові та емоційні навантаження, зберігаючи при цьому ефективність функціонування. Систематичне використання засобів стрес-менеджменту формує в свідомості людини стереотип поведінки, котра запобігає впливу негативних факторів стресу. Така навичка формує саногенний потенціал особистості.

2. Проаналізувано особливості використання технології стрес-менеджменту в процесі розвитку саногенного потенціалу та стресостійкості особистості. Величезну роль в процесах оцінки і регуляції грає нервово-психічна стійкість особистості, важливими складовими якої є: здібність до повноцінної самореалізації, особистісного зростання зі своєчасним і адекватним дозволом внутрішньоособових конфліктів (ціннісних, мотиваційних, ролевих); відносну стабільність емоційного тону і сприятливого настрою: здібність до емоційно-вольової регуляції; адекватну ситуації самооцінку та мотиваційну напруженість. Це цілий комплекс здібностей, широкий круг різнорівневих явищ. Саногенний потенціал особистості охороняє її від дезінтеграції і особистісних розладів, що особливо важливе в процесі становлення майбутніх фахівців соціономічних професій.

3. Розроблено логіку емпіричного дослідження, адаптовано психодіагностичний інструментарій для діагностики. Ми експериментально дослідили чинники, що впливають на саногенний потенціал особистості. В результаті констатуючого експерименту було виявлено у досліджуваних респондентів підвищену збудливість емоційного стану, високий рівень невротизації, чутливість до невдачі в роботі, високий рівень ситуативної тривожності, низький рівень стресостійкості. Це говорить про те, що респонденти мали низький загальний рівень емоційної стійкості. Прояви низької стресостійкості можуть призводити до зниження ефективності трудової діяльності, супроводжуються погіршенням відносин з іншими

людьми, втратою фізичного та душевного здоров'я, частим виникненням критичних ситуацій у спілкуванні.

4. Впроваджено тренінгову програму «Розвиток саногенного потенціалу особистості: стресостійкість та тайм-менеджмент», спрямовану на формування саногенного потенціалу особистості. В результаті впровадження корекційної програми «Розвиток саногенного потенціалу особистості: стресостійкість та тайм-менеджмент» на етапі формуючого експерименту респонденти стали менш емоційно збудливими, знизився рівень невротизації, ситуативної та особистісної тривожності, про що свідчать результати кореляційного аналізу емпіричних даних. Отже психокорекційна робота засобами стрес-менеджменту в умовах психологічного супроводу майбутніх фахівців соціономічних професій сприяла оптимізації процесу розвитку саногенного потенціалу особистості.

В ході дослідження підтверджена гіпотеза про те, що використання сучасних технологій стрес-менеджменту сприяє підвищенню стресостійкості, як компонента саногенного потенціалу майбутніх фахівців соціономічних професій.

**Рік виконання магістерської роботи:** 2021-2022р.р.

**Місце виконання:** Мелітопольський державний педагогічний університет імені Богдана Хмельницького, кафедра психології.